

Verlag bijeenkomst d.d. 20 november 2018 van het ParkinsonCafé Zoetermeer e.o.

Het onderwerp van deze bijeenkomst is : Slaap en Parkinson

Bij aanvang deelt Jacques de Roos mede dat Annemieke Schippers, onze Parkinsonverpleegkundige die ook vandaag aanwezig zou zijn, haar elleboog heeft gebroken. Namens het bestuur en alle aanwezigen zal hij haar een kaart sturen om haar van harte beterschap te wensen.

Vervolgens verwelkomt hij mevrouw Maud Verhelst. Zij is slaapdeskundige en eigenaar van Slaapapneu Service. Zij zal ons vandaag iets vertellen over Parkinson en slapen.



Wat is slaap?

Mevrouw Verhelst vertelt, aan de hand van een mooie afbeelding van een schilderij van Vincent van Gogh, dat vroeger tijdens de oogsttijd de mensen gewoon een dutje deden als zij moe waren.

Tegenwoordig is het zo dat wij gemiddeld 1/3 van ons leven slapen in een ritme van monofasische slaap: gedurende 1x per etmaal ca. 8 uur slaap.

Baby's en peuters hebben een polyfasische slaap, dus meerdere keren per etmaal.



Standaard slapen wij circa 8 uur. Door de ontdekking van elektriciteit hebben wij langer licht en slapen wij nu gemiddeld 1 uur minder dan een eeuw geleden en komen daardoor vaak slaap tekort.

Als mensen niet slapen dan overleef je het niet. Slapen is heel belangrijk om stofwisseling op peil te houden, het verwerken van de indrukken van overdag.

Tjernoby:l:

De ramp in de kerncentrale van Tjernoby: is 's-nachts gebeurd: door onderzoek weet men dat die is gebeurd door menselijk falen. Door nachtdiensten kan men minder goed presteren en dat kan gevaar opleveren!

Hoe meten we slaap?

Dat kan door Polysomnografie (PSG)

Polysomnografie:

Simultaan registreren van verschillende fysiologische signalen die gerelateerd zijn aan slaap:

Hersenactiviteit	EEG
Oogbewegingen	EOG
Hartritme	ECG
Spieractiviteit	EMG
Ademhaling	
Lichaamstemperatuur	



Voorheen vonden de metingen altijd plaats in het ziekenhuis maar tegenwoordig kan dat ook thuis.

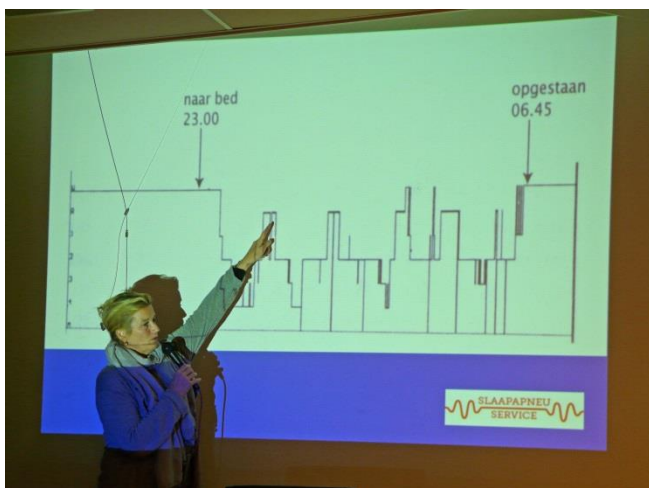
Slaapdieptemeting wordt verricht met:

- . Electro Encefalogram (EEG)
- . Electro Oculogram (EOG)
- . Electro Myogram (EMG) submentaal

Vaak in combinatie met . neus en mondademhaling

- . Borst- en buikademhaling
- . Snurken
- . Saturatie (SaO₂)
- . Elektrocardiogram (ECG)

om te kunnen beoordelen of de slaap is verstoord.



Metingen met 30 seconden: hypnogram

Mevrouw Verhelst laat een registratie zien van de ademhaling bij een gezond persoon.

Na een korte pauze gaat mevrouw Verhelst verder met haar presentatie.

83% van de Parkinsonpatiënten heeft slaapproblemen. Het kwam vaak voor dat in aanloop van de ziekte van Parkinson er een stoornis is in de Remslaap.

De slaapproblemen zijn o.a.

- Slechte nachtrust met vermoeidheid: Iemand gaat vaak uit bed met als gevolg vermoeidheid overdag
- Dutjes (EDS)
- Gevolg van bijwerking geneesmiddelen
- Geen ontspannen houding in bed
- WC-bezoek
- Rem onrust soms met SRI Sleep Related Injuries

De aanwezigen herkennen deze symptomen. Een van de aanwezigen zegt te gillen of te slaan in zijn slaap.

Wat kunt u doen?

- Men kan de slaapproblemen bespreken met de Parkinson verpleegkundige of neuroloog.
- Een oplossing kan een wijziging in medicijnen zijn, een slaaptraining of fysiotherapie.
- Hulpmiddelenadvies en oefening met fysiotherapeut

Naar de motorische component is al veel onderzoek gedaan maar naar deniet-motorische component veel minder. De drie factoren die de kwaliteit van leven van een Parkinsonpatient het meest beïnvloeden zijn: depressie, slaapverstoring en afhankelijkheid.

TIPS om beter te slapen:

- Powernap
- Ontspanningsoefeningen
- Kamer goed luchten
- Gladde pyama's
- Warme melk en rustgevende thee

Er bestaan de zogenaamde Slaaphygiënemaatregelen, opgesteld door Lissete Koens, student van de Rijksuniversiteit Groningen.

Zij worden door mevrouw Verhelst uitgedeeld en ingevoegd in dit verslag, evenals de link naar het gehele onderzoek: "Verbeter het gestructureerd behandelen van slaapproblemen bij patiënten met de ziekte van Parkinson de kwaliteit van leven?"

Lissete Koens: [2018-11-20 Bijlage bij verslag Slaap en Parkinson Slaaphygiëne.pdf](#)

Maud Verhelst: Presentatie Parkinson en slaap: [..\Bijlage bij verslag Parkinson en Slaap.ppt](#)

Jacques bedankt Maud Verhelst voor haar presentatie en overhandigt haar als dank een fles wijn.



**De volgende bijeenkomst vindt plaats op DINSDAG
19 december 2018**

**Wij hebben dan een gezellige eindejaarsbijeenkomst met
muzikale omlijsting door Sandra van den Brand, zangeres en
koorcoach.**